



BOEUF CORÉEN ET RIZ À LA LIME

VOUS POUVEZ AJOUTER LES LÉGUMES DE VOTRE CHOIX LORS DE LA CUISSON. J'AIME BIEN Y METTRE DU BROCOLI ET/OU DU POIVRON.

INGRÉDIENTS

Pour le riz

- 1 ½ tasse de riz
- 2 tasses de bouillon de poulet
- 1 lime

Pour le boeuf

- 1 ½ lb de boeuf haché
- 1 pouce de gingembre frais
- 1 oignon et 2 gousses d'ail
- 1 casseau de champignons
- ¼ de tasse d'huile d'olive
- ¼ tasse de cassonade ou d'érythritol
- ¼ tasse de sauce soya
- Coriandre fraîche au goût à ajouter à la fin de la cuisson

PRÉPARATION

Hacher l'ail, l'oignon, le gingembre et les champignons.

Mettre dans le 1,75L avec l'huile et le sel, et cuire 5 minutes au micro-ondes.

Ajouter la cassonade, la sauce soya et la viande. Bien mélanger.

Mettre le riz et le bouillon de poulet dans le 3L. Cuire 25 minutes en superpo-cuisson au micro-ondes.

Presser le jus de lime sur le riz à la sortie. Ajouter la coriandre au boeuf.